

gumiszalag alá. Úgy is megtartja. A tanulók is elkészítik maguknak a lapocskákat kisebbített alakban, s otthon az asztalon is gyakorolhatják.

Ily módon az évszámot megtanítása nem okoz gondot sem itt, sem a többi osztályban. A tanulók figyelemmel kísérik a táblánál dolgozó társuk munkáját. Fokozhatjuk a figyelmet, ha az évszámot felmutattatjuk a táblánál levő tanulóval, s az osztályból szólított tanuló mondja meg, hogy melyik esemény alá tegye.

Körületekintés, gondos munka sok problémát megoldhat, sőt áthidalhatja azokat a nehézségeket, amelyek a tankönyv jelenlegi hibáiból adódnak, (— reméljük — az újabb nyomás alkalmával már elmaradnak) önképzeményczés, találékonyság jó segítőtársai a tanárnak, ha a célt pontosan látja.

Turai Kálmán

A kislabdahajtás módszerének osztályonkénti alkalmazása a gerelyhajítás távlati oktatásának megfelelően: 5—8. osztály

A kislabdahajtás módszeres fokozatainak tárgyalása előtt eleveintsük fel az eddig tanult fontosabb mozzanatokot. Ezeket az „állomásokat” a tanulókkal is meg kell jegyeztetnünk. Szükség esetén újra vissza-visszatérünk a kiindulási ponthoz, hogy az ismert úton végighaladva most már lényegesen gyorsabban készítsük elő a megtanítandó mozgások izom- és idegrendszeri beállítását a már tanultak összefüggő ismétlése által. Olyan ez, mint a zenében a skálázás.

A testnevelési és sportmozgások ismételt gyakorlásának feladata általában kettős: 1. haladni az automatizálódás felé, 2. a megfelelő izmok és idegek tervszerű foglalkoztatásával a szükséges izom- és idegkoordináció megeremtetése az új, még ismeretlen tanítási anyag elsajátítása érdekében.

Foglaljuk röviden össze a 2—4. osztály legutóbb tárgyalt módszeres lépéseit!

2. osztály 1—3. fokozata: felállás arccal a dobás irányába harántterpeszállásban. Magastartásból karvezetés hátra, majd ugyanebben a síkban karvezetés előre, teljesen a dobás síkjában, kidobással összekötve. Az egész mozgás csak karral végrehajtva. (1.)

3. osztály 4—6. fokozata: a felállás az előbbivel teljesen megegyező, de a mozgás bővül a dobókarnak mellő középtartásából történő vezetésével és azzal, hogy a dobásban már a törzs is szerepet vállal. (2.)

4. osztály 7—8. fokozata: megjelenik az új kiindulási helyzet a nyolcados elfordulással jobbra vagy balra a dobókarnak megfelelően, amelynek mozgási távolsága változatlanul megmarad, síkja pedig a dobósík. Az elfordulással egyúttal jelentkezik a dobómozgás legkritikusabb mozzanata: a visszafordulás vagy befordulás a dobás irányába, amely nélkül nincs hajtás, a szer „kilövése” nem lehetséges, mert az „íjszerűség” hiányzik a test tartásából. Legfeljebb csak billentés lesz a befejezés, mégpedig oldalirányú, az izmok támogatása nélkül. Ennek hátrányait nem lehet eléggé hangsúlyozni az ívszerűen hajlított test húzásával szemben. (3.)

Miután a tanult 8 fokozatot 3-ra szűkítettük, és a gyakorlás által jól beidegzettnek látszik, mehetünk tovább egy lépéssel. Miközben ismételtetünk, egy pillanatig se zavarjon bennünket az, ha a tanulók türelmetlenek és mindenáron nagy dobásra törekednének, ami legtöbbször csak a technika rovására történne. Az ilyen engedmény csak tönkretelheti mindazt, amit eddig hosszú, türelmes munkával és módszerességgel sikerült felépítenünk. Lebegjen mindig szemünk előtt a következő sorrend: 1. Helyes technika, végrehajtási mód. 2. Növekvő távolságra való törekvés. Amint a mozgásban súlyosabb hibák jelentkeznek, azonnal vissza a technikához.

Folytassuk azonban most az eredeti sorszámozással, és következék a kislabdahajtás 9. fokozata!

Kh.: nyolcadfordulatos harántterpeszállás, testsúly főleg a dobó lábbon. A dobó kar a váll meghosszabbítását képezi hátrafelé a vízszintesen fölfelé néző tenyérben tartott lábdaival. A szabadon levő kar a test előtt helyezkedik el ugyancsak vízszintesen. Később, a gerelyhajításnál külön kis szerepet kap majd, mégpedig a gerely hegyének a röppálya irányába való beállításával, amely feladat szinte természetes következménye lesz a mostani kartartásnak. A tekintet előre néz a dobásnak megfelelően. Feltételezve, hogy az előzőekben (három pontban) összefoglalt mozgásformák folyamatossága már eléggé biztosított,

a fent leírt helyzetből végrehajtható hajító mozdulatot nem célszerű két ütemre felbontani, mert ez már szerepelt egyszer a 4. osztályban, mégpedig az alsó tagozatban tanultak befejező gyakorlatként, csak akkor a kar mellősi középtartásból indult. Ezt a kívánalmat, követelményt a folyamatosságra való egyre intenzívebb áttérés is kellően indokolja. A vezényszó tehát most ez lesz: „Elkészülni!”

Erre vegyék fel a tanulók a 9. fokozat kiindulási helyzetét! A helyes testhelyzet és kartartás gyors ellenőrzése után következik a „Dobás!” utasítás, amelyre a törzs balra vagy jobbra és ugyanakkor a dobó láb sarkának gyors és erőteljes kifelé fordításával az egész test arccal a dobás irányába fordul. A törzs és dobó láb együttes erőhatásának eredményeként ez a fordulat olyan gyors lesz, hogy a dobó kar elkészik ennek követésében (éppen ez a jó!), majd igyekezvén behozni a hátrányt, fölfelé irányuló mozgással csapódik előre. Ha a mozgás természetes, akkor a befordulással már előáll az ívszerűség, amelynek felső végét a könyök mögött elmaradt csukló képezi — helyesen. A lényeg változatlanul az, hogy a *dobókar* a *dobósíkban*, a fül mellett végezze mozgását, mert egyébként a test húzása nem segítheti a kar munkáját, mivel az az erőközlés vonalán kívül esik. A lábak még mindig csak a test helyes és gyors befordításában vesznek részt.

10. fokozat.

Kh. ugyanaz, mint a 9. pontban, de azzal az eltéréssel, hogy a dobóláb kismértékben hajlított, és ennek megfelelően a testsúly is erre a lábra kerül, jobb vagy bal, aszerint, milyen kezés a dobó. A felső test egészen keveset a dobókar irányába dől. Tekintet a megszokott módon néz előre. Ez történik az „Elkészülni!” vezényszóra. Mint mindig, most is a bemutatott és elmagyarázott kiindulási helyzet pontos ellenőrzése következik, amit a „Dobás!” utasítás követ.

A dobás végrehajtása ugyanúgy történik, mint az előbbi fokozatban, de a dobóláb már nemcsak forgat, hanem emel is. Erre a kisméretű térdhajlítás tette képessé. Az új ebben tehát az, hogy az indítással a láb is bekapcsolódik a dobásba. Az erőközlés útja hosszabbodik, irányát tekintve pedig alulról felfelé halad.

11. fokozat.

Az előző gyakorlat végrehajtása „dobóterpeszből”. A különbség csupán annyi, hogy most még mélyebbre ereszkedünk le a dobóláb hajlításával. Az eljárás az előző pontokkal megegyező az ellenőrzés és vezénylés szempontjából. Az alkalmazott „dobóterpesz” feltétlenül nyitott legyen. Ez azt jelenti, hogy a dobás irányába húzott egyenes vonalra, az ún. „dobóvonallra” ráállva azt az elől levő láb ujjai és a hátul levő láb sarka érintsék. Egyébként éppen a legfontosabb, ugyanakkor talán a legkritikusabb mozdulat, a rá- vagy befordulás lehetőségét vesszük el a tanulóktól, amely nélkül a helyes dobás kivihetetlen. A „dobóterpesz” nagysága mindig a tanulók testkarakterétől függően kisebb vagy nagyobb. Lényege: minél biztosabb legyen az egyensúlyi helyzet a kidobás megkezdésekor.

Az erőközlés útjának meghosszabbítása érdekében célszerű a következő kényszerítő helyzet alkalmazása. Két egymásra elhelyezett tornapad elé és testmagasságuknak megfelelő távolságra állítva a tanulót, a dobókarjukat annyira nyújtassuk hátra, hogy kézfejük érintse a pad tetejét. Ebből a kiindulási helyzetből kell az egész mozgást megkezdniük. Azonban nagyon vigyázzunk arra, hogy ezt a helyzetet ne a törzs elfordításával, hanem a térdek intenzívebb hajlításával ériék el. Éppen ennek a nem kívánatos testhelyzetnek az elkerülése céljából alkalmazzuk újabban a *padérintéses* és nem a dobóláb mellé földre helyezett labda felvételéből adódó kiindulást, amely a törzs elcsavarodása miatt még nehezebbé, a modern gerelyhajító technikának egyáltalán nem kedvező kidobó állást eredményezné.

A 9—10—11. fokozat gyakorlatainak lényege tehát:

1. A dobóláb segítségével ráfordulás a dobás irányára.
2. A szándékosan késleltetett karmozgás dobóvonallal való vezetése a váll felett.
3. A kicsapódó kar csuklómozgásának kialakítása, amely speciálisan gerelyhajító mozdulat.
4. A törzs és a kar munkájának összehangolása egyre mélyebb testhelyzetből indítva a mozgást.

Ennyi előzmény után végre eljutottunk a *helyből hajításhoz*, amelyet 12. fokozatként iktatunk be a kislabdahajítás módszeres oktatásába.

Kh.: nyitott dobóterpesz a dobás irányába néző vállvonallal. A dobókar hátra- és kissé felfelé a váll meghosszabbítását képezi felfelé néző tenyérrel. A bal kar a már tanultak szerint a test előtt keresztben hajlított. A két kar előlről nézve szinte takarja egymást, tehát azonos síkban fekszik. A felső test a dobás irányával ellentétesen döntött, a testsúly tömege az erősen hajlított dobólábon, amelynek lábfeje a dobás vonalára merőleges vagy kissé előre néző, a támasztóláb ugyanakkor belső talpélére támaszkodva rézsútosan a dobás irányához viszonyítva, a tekintet a törzs folytatását képezi.

Többszöri bemutatás és egyidejű magyarázat után elhangozhat az „Elkészülni!” vezényszó. Az elég nehéz és igen fontos kidobó helyzet beidegzése céljából végeztessük el jó néhányszor ennek a testhelyzetnek a felvételét, és csak azután térjünk rá a hajítás végrehajtására. Ez a „Dobás!” utasításra történik az eddig tanultak szerint, azonban hangsúlyozottan a dobóláb csípőfordításával előre. Ezt a fordítást a szabadon levő hajlított kar nyitása segíti, azonban ezt túlzottan ne hangsúlyozzuk, legfeljebb csak említsük meg, mert az ezzel való törődés a lényegről fogja elterelni a figyelmet. Ez pedig: a spirál alakban előre és felfelé mozgó test villámgyors ráfordítása a dobás irányára a dobó- és támasztóláb egyidejű, de ellentétes oldalról ható csípőforgató tevékenysége által. A kar — természetesen — most is csak késve követi a már befordult vállat, hogy az ívszerűen meghajlított test kinyúlását majd gyors kicsapódással követhesse a kislabda minél nagyobb kezdősebességének biztosítása céljából. Erre a testhelyzetre jellemző, hogy kötetlen felső végét a könyök által vezetett és csuklóban is elmaradt dobókar képezi szinte töretlenül a talajról induló erőközlés minél jobb karra történő átvitele érdekében.

A szer, ebben az esetben a kislabda vezetése a dobás síkjában, a fül fölött történik, hogy a test feszült helyzetéből adódó húzás a lehető legjobban érvényesülhessen. A helyből hajítás végső mozzanata a támasztóláb teljes kinyúlása, egyidejűleg a dobóláb előrelépése vagy csúszása a talajon, hogy a test lefékezése által megakadályozza a még most csak képzeletbeli dobóvonal érintését, illetve átlépését.

Eddigi fejtegetéseinket a tanterv és utasítás 5. osztályra vonatkozó alábbi megállapításaira alapoztuk: „Dobásgyakorlatok: kislabdahajítás távolba. Távolbadobó versenyek. Célbadobás kislabdával helyből, fiúk 12—14 m-re, leányok 6—8 m-re levő 250 cm átmérőjű és vízszintes körbe. Célbadobó versenyek.” A távolba- és célbadobó versenyek időben és térben történő megvalósításáról más alkalommal kívánok szólni.

Az 5. osztály tanítási anyaga tehát, felbontva a tantervi követelményeket és lépésről lépésre folytatva az alsó tagozatra vonatkozó módszeres felépítést, a 9—10—11. és 12. fokozatot foglalhatja magában. Ha együttes foglalkozásról van szó, ezeknek a „lépéseknek” a betartása feltétlenül célszerű, egyéni oktatás esetén a tanítvány előképzettségi fokától függően a 9—10., sőt még a 11. fokozat is értelemszerűen összevonható.

A változatosság kedvéért a 6. osztály tennivalóit kezdjük a tantervi anyag idézésével. „Dobásgyakorlatok: kislabdahajítás távolba 2—3 lépés nekifutással, szökkenéssel. A lendület növelése néhány lépés nekifutással. Távolbadobó versenyek. Célbadobás kislabdával, fiúk: 15—16 m-re, leányok: 9—10 m-re levő 250 cm átmérőjű vízszintes és függőleges körbe. Célbadobó versenyek.”

Amint látható, a tanterv által meghatározott következő lépés a lendületből történő hajítás oktatása. Ahhoz, hogy következtetések legyünk önmagunkhoz, itt is alkalmaznunk kell az eddigi fokozatosságot, amely szerint először — a nagyobb lendületszerzés érdekében — a járással összekötött végrehajtási módot, technikát kell elsajátíttatnunk. Két fő mozzanat az, amelynek az összekapcsolása egyúttal a helyes erőátvitelt is jelenti: a nekifutás és a kidobás. Mielőtt azonban ezekre rátérnénk, előbb szólnunk kell a labda hordmódjáról, amely kétféle lehet: alsó- és felsőtartásos. Mi ebben az esetben a felsőtartást fogjuk oktatni, mivel a gerelyhajítás távlati tervének ez felel meg.

Es most kezdjük meg a járással összekötött kislabdahajítást! 13. fokozat. Kh.: alapállás a dobás irányába néző arccal. Kislabda a hajító kézben, amely a majdnem függőlegesen tartott alkar folytatását képezi felfelé. A labdát tartó kar kézfeje fejmagasságban van, de attól kissé előre és oldalt úgy, hogy a már tanultak szerint megfogott labda van elől. A másik kar természetes mélytartásban. Ez a kiindulási helyzet legyen könnyed és természetes. Felvétele az „Elkészülni!” vezényszóra történik.

„Dobás 1!” Erre a tanulók a dobókarral ellentétes lábbal egyet előrelépnek. Minden más marad a kiindulási helyzet szerint.

„Dobás 2!” A dobókarral megegyező láb is előrelép, és ezzel egyidőben a labdát tartó kart a fül mellett és a váll fölött hátraengedjük egészen a vízszintes helyzetig, amely már eléggé ismert a tanítványok részére az eddigi tanulás és gyakorlás által. Tekintet változatlanul a dobás irányában.

„Dobás 3!” Folytatódik az előrelépés a dobókarral ellentétes lábbal, majd ehhez kapcsolódik a mozgás befejező mozzanata, a kidobás. Ez az ún. 3-as lépésritmusból végrehajított hajítás. A harmadik ütem könnyebb megértése céljából azonban még vissza kell térnünk a második ütemhez, amely a legnehezebb a láb és kar ellentétes irányú mozgása miatt, de amelyiknek jelentősége a törzs kismértékű elfordulása eredményeként döntő a helyes kivitelezés szempontjából. Ez biztosítja ugyanis a visszafordulás lehetőségét a dobóláb segítségével úgy, hogy közben a test ívszerű hátrahajlását is elősegíti, majd ebből az ívszerű feszülés okozta kar és törzs előrecsapódását. A labda hátravitelét mindig a törzs elfordításával

kezdessük meg az előkészítő lépések 2. üteménél! A 3-as lépésszám is alkalmazható gerelyhajításnál, de csak igen robbanékony derekú gerelyeseknél, mert az elfordulásból történő azonnali visszafordulás a dobás irányába: rendkívüli igénybevételt jelent, — már az idő rövidsége miatt is — az erőközpontot képező deréktáj részére. Rávezető gyakorlatként azonban a kislabdahajításnál közbeiktatható az 5-ös lépésszám, amely a következő.

„Elkészülni!” Kh., mint a 3-as lépésszámnál.

„Dobás 1, 2, 3!” Teljesen az előzőleg leírtak szerint.

„Dobás 4!” A hajító karral megegyező láb folytatja kifordított lábfejjel az előrelépést, miközben a törzs visszatartandó, amennyire csak lehetséges, hogy a láb minél jobban megelőzhesse azt, illetve az egész testet, külső talpállal fogva meg a talajt.

„Dobás 5!” Az előkészítő lépéseket kezdő láb befejezi az előrehaladást, kitámasztás-szerűen állítva azt meg. Ennek következtében a járásból adódó lendület és az azt kiegészítő aktív erőközlés útján az ún. kidobó terpeszből elvégezhető a kidobás.

Ez lesz a 14. fokozatunk ütemtartással végrehajtva, amelynél minden ütem után pontos ellenőrzést és ennek megfelelő javítást kell eszközölnünk.

A 14/b fokozat szerinti továbbhaladás a folyamatosan, de még mindig ütemezésre végzett gyakorlást jelenti, amelynél a tanulók is számoljanak hangosan a szükséges dobóritmus minél előbbi kialakítása érdekében.

14/c. Csak a tanítványok ütemeznek, az oktató ellenőrzi ezt a mozgással együtt.

14/d. Az elhangzott „Dobás!” utasításra, amely a 14/b, c-re is vonatkozik, a gyakorlók legfeljebb csak magukban számolhatnak, és folyamatosan végzik a járással összekötött hajító mozgást.

15. fokozat: A 14. pont alattiak, de a 4. ütemre végzett lépés szokkenés-szerű lapos ívű. Ennek megfelelően a 4. és 5. ütem közötti idő lerövidülése révén felgyorsul a befejező mozzanat, hogy a kitámasztás által előidézett „fékezés” eredménye: a test szabadon maradt részének előrecsapódása, végén a kézben tartott kislabdával a nagy kezdősebesség érdekében minél gyorsabb legyen. Célszerű, legalábbis kezdetben, a 3. ütem után egy pillanatra megállni, megállítani a mozgást, mintegy összpontosításként a gyorsabban végrehajtandó 4. és 5., elég szorosan összekapcsolt ütem helyes kivitelezése céljából. Az ütemezés tempója is a mozgásnak megfelelően módosul. Egyébként a követett módszer itt is a 14. pontban leírtak szerint történjék, a fokozatosság betartásával, a minél jobb beidegzés kialakítására.

Még egy fokozat kívánczik a 6. osztály anyagához. Ez a helybenjárásból megindított 5-ös lépésszámú kislabdahajítás. Oktatása a következő.

Húzzunk egy egyenes vonalat a gyakorlók lába előtt, és azok erre álljanak rá. Ennek a vonalnak később, az esetleges gerelyhajításnál elég nagy szerepe lesz, hozzá kell tehát szoktatnunk tanítványainkat a jelenlétéhez.

Kh. a 13. fokozat szerinti. „Helybenjárás, in-dulj!” Erre a tanulók végzik a helybenjárást, bal lábbal kezdve. 1-2, 1-2 ütemezés közben adjuk a „Dobás!” vezényszót a bal lábra, ha gyerekeink jobbkezesek. Az utasítás után jobb lábbal lépnek még egyet helyben, majd a következő lépésre megkezdik a már tanult előkészítő járást előrehaladással, és befejezik azt a kislabda kidobásával. *Ez lesz a 16. fokozat!* A neve pedig: helybenjárásból végzett kislabdahajítás 5-ös lépésszámúban.

Ha a 6. osztály ilyenképpen kifejtett tantervi anyagát a leírtak szerint megtanítottuk, és azt elegendő gyakorlással rögzítettük is, megállhatunk egy „pillanatra”, hogy majd újult izom- és idegerővel, — és nem kevésbé értelmivel is! — folytassuk a 7. osztályban, amely az utolsó „felvonást” jelenti a kb. 25 „képből” álló kislabdahajítás módszeres és osztályokra elosztott oktatásának.

7. osztály.

Tantervi anyaga: „Dobásgyakorlatok: kislabdahajítás távolba 8—10 lépés nekifutással. Az előző osztály technikai követelményeinek megfelelő jártasság tökéletesítése, továbbá a lendület növelése nekifutással; a dobóterpesz lendületes felvétele. Távolbadobó versenyek.

Célabdobás kislabdával helyből, fiúk 18—20, lányok 11—12 m-re levő 250 cm átmérőjű függőleges és vízszintes célba. — Célbadobó versenyek.”

Ha helyesen akarjuk folytatni eddigi módszeres munkánkat, akkor szinte fordított sorrendben kell a tantervi utasítást megvalósítanunk. Mégpedig: a célbadobással kell kezdenünk helyből. Ez technikázást jelent, az eddig tanultak átismétlését: 9—10—11—12. fokozatig. (5. osztály tanítási anyaga.)

A nagyobb érdeklődés felkeltése és biztosítása érdekében kövesse ezt a célbadobással való versenyzés, de csak akkor, amikor a célra irányított figyelem hiányában is elég jó a dobómozgás, vagyis a készség kialakulása határozottan az automatizálódás felé mutat, túl a koncentrációs időszakon.

Elő kell azonban készítenünk a távolbadobó versenyeket is, mégpedig a tanterv szerint 8—10 lépés nekifutással. Ez még mint új oktatási anyag szerepel leendő munkánkban. A helyes előkészítés, rávezetés érdekében térjünk ismét vissza a már tanultak ismétléséhez „Repeticio est mater studiorum” elv alapján. Itt is főleg a 14—15—16. fokozatokat gyakoroltassuk a kívánalmaknak megfelelően. Amikor a látott mozgás biztos alapként alkalmazható az új, nekifutással végződő kislabdahajításhoz, akkor következnek a 7. osztály első, továbbhaladást jelentő fokozata, amely az összesítés szerint a 17. lesz. Neve: helybenfutásból végzett kislabdahajítás 5-ös lépésritmusban.

Az eljárás teljesen megegyezik a 16. pontban leírtakkal, a mozgást elrendelő vezényszó azonban „Helybenfutás! In-dulj!” lesz.

Van itt valami, amire feltétlen fel kell hívunk a figyelmet. Ez pedig a helybenfutás tempója. Fokozatosságról van állandóan szó, ezt tehát most is be kell tartanunk, ami azt jelenti, hogy a helybenfutás tempója csak lassú lehet, mert így lesz a legmegfelelőbb a járásból való átmenet a futásba. És még egy: a helybenfutás és az előkészítő lépések, amelyek futólépések, tempója csak megegyező lehet! Ha a tempón változtatni akarunk, mondjuk: gyorsítani, akkor azt a helybenfutásnál kell kezdenünk. Erre azonban csak akkor kerülhet sor, ha a mozgás már eléggé automatizált. A 7. osztály következő, oktatást képező fokozata a: lassú futásból történő kislabdahajítás. Az eltérés az előző fokozathoz viszonyítva csupán annyi, hogy amit az előbb helyben végeztünk, azt most térben meghosszabbítva futólépésekkel való előrehaladás által kell megvalósítanunk. Egyeseknek talán nem is fog pluszt jelenteni, mint feladat, hacsak az nem, hogy a már alkalmazott és a dobás irányára merőlegesen meghúzott vonal változatlanul megmarad, mint segédvonal azért, hogy az 5-ös lépésritmus megkezdését jelezzé a gyakorlók részére. Egyébként a vezényszó, a végrehajtási utasítás és a mozgás tempója azonos a 17. fokozatéval. Tiszán kísérlet szempontjából azonban célszerű már most is megállapítani az indulás helyét, hogy a kidobást előkészítő keresztlépéseket, amelyek azonosak az 5-ös lépésritmusban gyakorolt lépésekkel, lehetőleg a segédvonalnál kezdjék meg. A kidobás helye egyelőre még lényegtelen, tehát a dobás dobóvonal nélkül történik!, hogy a tanulók minden figyelmüket a kidobás helyes végrehajtására összpontosíthassák. Ezzel a 18. fokozatot lezárhatjuk.

Következzék ezután a közepes futásból való dobálgatás, 18/a! Ennél már az eredményre való törekvés is megengedhető néhány dobás erejéig, a legtöbb azonban továbbra is csak közepes legyen.

A 18. és 18/a pont alatti gyakorlatok különleges célja egyúttal egy megfelelő lépésritmusú nekifutás által biztosított dobóritmus keresése, amely a dobás helyes technikájára sajátosan jellemző lesz. Amikor ez kialakult, akkor már távolbadobó versenyeket is beállíthatunk, hogy az osztály tantervi célkitűzéseinek ilyen értelemben is eleget tegyünk.

Elérkeztünk a 8. osztály dobásgyakorlataihoz, amelyek tulajdonképpen az eddig tanultak összefoglalását jelentik a lendületes nekifutás által történő kislabdahajítással: 19. fokozat. Ez már csak úgy valósítható meg, ha a dobás technikáját állandó csiszolgatással egyre tökéletesítjük, és így a gyorsasági erő növelését is lehetővé tesszük a tanulók részére. Van azonban még valami, ami nemcsak a kislabdahajítást teheti tökéletessé, hanem egyúttal a gerelyhajítás későbbi oktatását is lényegesen megkönnyíti. Ez pedig a nekifutás távolságának a kimerése már a mostani gyakorlatok alkalmával. Ezt gyakorlati módon így valósítsuk meg! Elsimított salakos területen végezzenek ügyesebb tanítványaink néhány erőteljesen végrehajtott dobást, persze szögescipőben, hogy a nekifutás nyomai jól láthatók legyenek. Csak az indulási vonalat jelöljük meg, ahonnan mindig ugyanazzal a lábbal induljanak a tanulók. A nekifutón maradt lábnyomok meg fogják mutatni, mennyire kialakult már a nekifutás irama és távolsága. Ha megközelítőleg hasonló távolságban jelentkeznek, akkor mérjük le az indulás és leendő segédvonal távolságát, amely majd az I. szakasz lesz a későbbiek folyamán. Azután mérjük meg azt a távolságot is, amely az előkészítő lépések megtételéhez szükséges a kidobásig. Adjunk ehhez kb. háromnegyed métert mint biztonsági eltartást, hogy az esetleges kilépést majd elkerülhessük, és megkapjuk a II. szakasz nagyságát. Mindkét szakasz távolságát állapítsuk meg lábfejekben is, hogy tanítványaink ezt a távolságot át tudják vinni olyan helyekre, ahol pl. dobóversenyen indulnak.

Miután a kislabdahajítás oktatása a tantervi utasítások értelmében mindenütt kötelező, a leírtak alkalmazása lényeges könnyítést jelent. Az általános iskola alsó és felső tagozatában végzett munka az alapterakás által döntő jelentőségű a testnevelés és a sport szempontjából. Ezt a feladatot csak akkor tudjuk hiánytalanul megvalósítani, ha a kislabdahajítás módszeres feldolgozásához hasonlóan járunk el a tananyag többi részével kapcsolatban is, mindig betartva közben a folyamatosság és fokozatosság elvét.

Glózik Pál adjunktus